



家庭营养小百科

宁先云 亦木 主编

序 言

营养与人类的生长、发育、健康、长寿以及下一代的成长息息相关。合理的营养可使人保持身体健康、增强机体的防病能力，而不平衡的营养则可导致人的某些疾病的发生和发展，如进食动物脂肪和胆固醇过多，可引起高脂血症，导致冠心病和高血压病等。

青少年是未来四化建设的主力军。要使青少年身体长得健壮，智力发育健全，除了遗传等因素外，重要的条件是提供合理的营养，而且必须从胎儿期开始抓起，直至青少年期都要十分重视。

目前，我国60岁以上老人已达9 000万人；到2000年，预计我国老人将超过总人口的12%。人的衰老和死亡是自然界的客观规律。但是，使寿命延长十年、二十年，甚至更长时间，是完全可能的。要想延缓衰老，除了起居有常、心情旷达和坚持锻炼身体外，合理的营养也是一个重要条件。

该书共分三篇：第一篇（保健防病）叙述了合理膳食、饮食习惯和烹调方法在摄取各类营养素和保健防病中所起的作用；第二篇（健脑益智）讲述了孕期妇女、小学生和中学生的合理膳食及健脑食品对智力发育的重要作用；第三篇（抗衰老防衰）论述了中、老年人的合理膳食及抗衰老食品对推迟衰

老、延长寿命的作用。

全书深入浅出、通俗易懂，可称是营养科普百花园里一束鲜花。本人读后，获益良多。特推荐给广大读者，作为广大人民群众制订合理膳食的指南。

华北煤炭医学院营养学教授马淑敏

1989年10月于唐山

目 录

序言.....	1
---------	---

保 健 防 病 篇

第一章 合理膳食是人体健康的物质保证.....	2
-------------------------	---

第二章 合理膳食与人体所需要的营养素.....	8
-------------------------	---

1. 蛋白质——生命最重要的物质基础.....	8
2. 脂肪——人体的重要组成成分.....	15
3. 碳水化合物——人体的主要能源.....	19
4. 无机盐——人体的多功能元素.....	25
人体中含量最多的钙.....	26
钙的“孪生弟兄”——磷.....	29
少而精的铁.....	30
来自食盐中的钠和氯.....	31
保护心肌的钾.....	33
甲状腺肿的克星——碘.....	34

机体内的活化剂——镁·····	34
参与造血的铜·····	35
多功能的硒·····	36
应引起人们关注的锌·····	37
5. 维生素——维持生命的基本要素·····	40
维生素A·····	42
维生素D·····	46
维生素E·····	47
维生素K·····	48
维生素B ₁ ·····	49
维生素B ₂ ·····	51
维生素B ₆ ·····	54
尼克酸·····	54
叶酸(维生素B ₁₁)·····	55
维生素B ₁₂ ·····	56
泛酸(维生素B ₃)·····	57
生物素(维生素H)·····	58
维生素C(抗坏血酸)·····	59
6. 水——不容忽视的营养素·····	62
第三章 合理膳食与饮食卫生习惯·····	64
1. 吃喝与文明·····	64
2. 觥筹交错中的隐患·····	68
3. 烟、酒、糖与健康·····	72
4. 关于“喝”的学问·····	87
关于喝茶·····	87
关于喝咖啡·····	89

关于喝牛奶	90
关于喝水	93
关于喝豆浆	96
关于喝羊奶	97
关于喝汽水	98
关于喝可口可乐	99
5. 一日三餐的调理	100
6. 说 补	107
7. 病从口入种种	111
谨防食物中毒	111
注意防止黄曲霉毒素的危害	117
其他一些中毒现象	119
8. 冰箱贮藏食品方面的知识	121
第四章 合理膳食与烹调方法	125
1. 常见的几种烹调方法	126
关于烹调方法	126
煮	126
蒸	126
烧	127
拌	127
炒	127
炸	127
煎	128
溜	128
余	128
爆	128
拔丝	129

粥	129
关于温度	130
关于调味	131
2. 烹调过程中营养素的保护	134
关于主食	134
关于副食	135
第五章 成人及中、小学生的合理膳食	141
1. 家庭饭菜的营养调节	141
2. 成年人的合理膳食	147
3. 小学生的合理膳食	151
4. 中学生的合理膳食	156
5. 中、小学生的营养与视力	161

健 脑 益 智 篇

第六章 健脑与营养	168
1. 脑的构造与机能	168
2. 脑所需要的营养成分	171
脂肪	171
维生素C	173
钙	174
碳水化合物	175
蛋白质	176
B族维生素	176
维生素E	177

第七章 健脑与食物	178
1. 母乳——婴儿最佳健脑食品	179
2. 小米——健脑补脑之佳品	180
3. 玉米——健脾益智，抗癌保健	180
4. 大豆——健身益智的豆中之王	181
5. 黄豆芽——四季常青的维生素来源	183
6. 鱼类——健脑优质脂肪的供给者	184
7. 牛奶——养心肺，解热毒，润皮肤	185
8. 海藻类——富含有利于智能活动的钙	185
海带	186
紫菜	186
9. 芝麻——补五内，益气力，长肌肉，填髓脑	187
10. 葵花子——有利于增强记忆力的零食	188
11. 核桃——强肾补脑的长寿果	188
12. 金针菜——安神健脑能忘忧	189
第八章 健脑与饮食卫生习惯	193
1. 过食	193
2. 偏食	194
3. 零食	196
4. 吸烟	197
第九章 胎儿健脑与孕期营养	198
1. 孕期营养需求	198
2. 孕期食物种种	200
3. 孕期饮食卫生习惯	201
父母吸烟胎儿受害	201

父母贪杯贻害后代·····	202
孕妇用药宜谨慎·····	203
第十章 婴幼儿健脑与营养·····	204
1. 婴幼儿的大脑发育·····	204
2. 婴幼儿的营养需求·····	206
热量·····	206
蛋白质·····	207
无机盐·····	207
维生素·····	208
3. 婴幼儿健脑食物·····	208
第十一章 中、小学生健脑与营养·····	211
1. 中、小学生的营养需求·····	211
2. 迎考前营养与食物·····	215
第十二章 脑力劳动者日常膳食营养·····	219
1. 脑力劳动者的营养需求·····	220
2. 脑力劳动者的日常膳食·····	222
3. 脑力劳动者饮食卫生习惯·····	224
第十三章 安神利眠食物与便方·····	226
1. 安神利眠食物·····	227
小米·····	227
牛奶·····	227
食醋·····	227
水果·····	228

龙眼	228
桑椹子	228
莲子	229
百合	229
鸡蛋黄	229
糯米	229
2. 安神利眠便方	230

抗 老 防 衰 篇

第十四章 膳食营养与健康长寿	233
----------------------	-----

第十五章 中、老年人的生理变化	239
-----------------------	-----

1. 中年人的生理变化	239
2. 老年人的生理变化	242

第十六章 中、老年人的营养需求	249
-----------------------	-----

1. 蛋白质	249
2. 脂肪	250
3. 碳水化合物	251
4. 无机盐	253
5. 维生素	260
6. 水	264

第十七章 中、老年人的合理膳食	266
-----------------------	-----

1. 营养全面, 切忌单调	266
2. 饮食有节, 不宜过食	267

3. 多食清淡, 五味调和	269
4. 适量节食, 饥饱得中	271
5. 味道好些, 制作精些	274
6. 注意心情, 讲究气氛	275
7. 戒烟慎酒, 贻养天年	276
关于葡萄酒	277
关于啤酒	279
关于老年人饮茶	281
第十八章 抗老防衰滋补保健食品	283
1. 粮油类	283
荞麦	284
甘薯	285
芝麻香油	286
葵花子油	286
2. 蔬菜、果品类	287
大白菜	288
茄子	289
马铃薯	289
绿叶菜类	291
苹果	292
大枣	292
山楂	293
松子	294
菱角	295
菊花	296
3. 豆制品类	297

豆浆	299
豆腐脑	299
豆腐	299
腐竹	300
4. 肉、蛋、山珍类	300
猪蹄、猪皮	301
兔肉	302
鱼类	303
鸡肉	304
蘑菇	305
银耳	305
黑木耳	306
蛋类	307
5. 饮料类	308
酸牛奶	309
酸豆乳	310
奶粉	311
蜂蜜	312
蜂王浆	314
后 记	316

·保健防病篇·

若谈起保持健康、预防疾病的方法，人们也许要首推日常各式各样的体育锻炼，比如诸家蜂起的习武练功之类。应该说，这些方法都是保健防病行之有效的手段。

但是，还有一个能影响人体健康的重要因素——日常合理膳食营养，则常常被人们忽视。

现在，很多人不注意发挥合理膳食对于保持身体健康、提高机体防病能力的重要作用。原因就在于人们对营养科学的有关知识还不甚了解。诸如怎样的营养才算科学？各种食物应该如何搭配？家庭一日三餐如何调理才能保健防病，等等。

本篇试图从合理膳食与各类营养素、饮食卫生习惯和烹调方法之间关系，家庭日常膳食的营养调节以及食物的保健防病作用等方面，向读者介绍日常膳食的保健防病之法。

希望大家能象经常坚持体育锻炼那样，每天坚持科学地安排膳食。如果持之以恒，就能保持健康，预防疾病，以充沛的精力，强健的体魄投入到工作学习中，为“四化”建设、振兴中华做出应有的贡献。

第一章

合理膳食是人体健康的物质保证

人类的生存繁衍，离不开食物的营养，合理的膳食是人体健康的物质保证。

长期以来，由于种种原因，我们一直忽视营养知识的普及工作。尽管人们每天都要和食物及营养打交道，却往往对吃什么、怎么吃才符合营养科学知之不多。

更有甚者，认为讲营养是小事，是多余的琐事。这些人认为想吃的食物就是身体需要，只要吃的好，身体就会健康。这种认识显然是不科学的，长此下去，对自己身体有害无益。因为平时仅凭兴趣、嗜好去选择食物，那只能满足人们的心理要求，却不见得合乎饮食者生理上的需要。这样做的结果还容易造成偏食、过食。偏食使人不能摄取多种营养成分，从而导致营养不平衡，长期对某种营养素的缺乏就能导致疾病；过食不仅容易使人肥胖，而且对食物资源也是一种浪费。

由此可见，懂得一些营养知识，按照日常营养需要选择食物，注意营养平衡、膳食合理，不是可有可无的小事，而是一件利国利民的大事。改革开放以来，我们党和政府已经

把膳食结构作为一项基本国策，要贯彻落实这一基本国策，就必须努力提高人们的营养知识水平。

其实，讲究膳食营养，在我国自古以来就积累了丰富的、宝贵的经验。

我们勤劳智慧的中华民族早在两千多年前就提出了合理膳食《黄帝内经·素问》里写道：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”明确指出，“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，保其正色”。这就是说，只要注意饮食的调理、营养的平衡，就能保持人体之正气，战胜病邪。

诸多古籍史料证明，我们的祖先不仅从长期实践中认识到食物可以扶正固本、强身健体，而且积累了以食保健防病的丰富经验。这一优秀的文化遗产至今仍被人们沿用，随着现代预防医学的发展，越来越显示其旺盛的生命力，受到世人的瞩目。

从现代养营保健理论来看，科学的营养、合理的膳食对于保障人体健康具有十分重要的意义。

首先，先天的营养优劣对胎儿生长发育是至关重要的。一个受精的卵子，重量仅为0.0000005克，经过“十月怀胎”，长成重达3 000~3 400克或更重的婴儿。短短的280天，重量增长6亿倍以上。这期间，胎儿生长发育所需的全部营养，都要靠母体从食物中获取。如果妇女在妊娠期不注意营养或是偏食，就会造成胎儿营养的先天不足，导致发育迟缓或异常，甚至早产。

国内外研究证明，孕妇体内缺乏蛋白质，会造成胎儿智力障碍，肾脏发育不全。如果维生素A供给不足，则可导致胎儿眼睛及头骨发育畸形。所以，营养学家要求孕妇每天需要维生素A约1 000视黄醇当量，多吃些富含维生素A的动物肝

脏、鱼肝油、牛奶、蛋类以及胡萝卜、菠菜等食物。如果维生素C缺乏，则容易早产。

世界卫生组织在综合90个国家的280篇报告后指出，90%的足月低体重婴儿出生在发展中的国家。孕期营养不足或忽视平衡膳食，会使细胞增殖极其迅速的胚胎受到严重影响，从而导致婴儿的体重下降。低体重婴儿在其以后的体格和智力发育上都会受到不良影响。

据此，营养学家为从事轻体力劳动的孕妇设计的每日营养素需要量为：

热 量	2 500~2 700千卡
蛋白质	80~90克
钙	1.5克
铁	15~20毫克
维生素A	1 000视黄醇当量
维生素B ₁	8毫克
维生素B ₂	8毫克
尼克酸	18毫克
维生素C	100毫克

按照目前一般人的生活水平，妊娠中、后期妇女的一日合理膳食可作如下安排：

鸡 蛋	1~2个	
瘦肉类（含脏腑、鸡鸭、鱼虾等）	50~100克	
豆 类（含鲜豆、干豆、豆制品等）	100~150克	
（注：肉类与豆类可以互相替换一部分）		
蔬 菜	500~750克	
谷 类	400~500克	
烹调油	20~25克	

此外，孕妇每周还可以适当吃一些含碘、钙丰富的食物，如海带、紫菜、虾皮、虾米等。

硬果类食品，如芝麻、花生、核桃、葵花子等，其蛋白质与无机盐的含量与豆类相仿，亦可酌情选用。

总之，提高营养水平，不但能增进当代人民的健康，也直接影响下一代的健康。

第二，合理的膳食营养既是决定人类种系发育的主要因素之一，也是决定个体发育，维持健康的主要因素。仅以日本为例：在当今的世界上，人们公认日本的膳食结构是比较理想的。日本人膳食结构的不断演变，对他们的体格发育起了明显的作用。第二次世界大战后，日本人膳食结构中的营养极为贫乏，一般居民多以米饭、咸菜充饥，鱼、肉、蛋、奶等食品供应不够，儿童体质下降。1953年后，由于人民生活水平的提高，以及政府对涉及国民健康的膳食营养比例、食物构成、消费比重的高度重视，人民的营养状况有所改善，青少年身高比战前同龄组增加6厘米；人的平均寿命有所提高，男性寿命平均73.29岁，女性寿命平均79.13岁。

由此可见，良好的营养，合理的膳食，可以促进婴、幼儿的生长发育，增进成年人的健康，使人们精力充沛，工作效率提高，身体的抗病能力增强，防止早衰，从而延长寿命。

第三，膳食营养与疾病的关系也很密切。当前，威胁人类生命的各种传染性疾病明显减少。但由于人体内物质代谢紊乱发生的“代谢性疾病”则上升为主要矛盾，如冠心病、糖尿病等，它们严重地威胁着人类的健康和生命。而这种代谢性疾病大多直接或间接与膳食营养有着十分密切的关系。因此，了解各种营养物质在人体内代谢变化过程和生理作用，调配合理的膳食，注意营养卫生，对保障人体健康无疑具有